

Make Sex Great Again (Teil II)

## Die Crux mit der Lust



1

---

---

---

---

---

---

---

---

## Rückblick 1. Webinar

- **Zentral ist die WIR-Sexualität**
- **Wenn beide sagen können, dass wir uns dadurch „näher“ gekommen sind.**
- **Sex als Möglichkeit „sich des andern zu versichern“ (Mina Urban)**
- **Die sexuelle Begegnung als Erneuerung des „JA“ zueinander (Tim Keller)**

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Die Crux mit der Lust

- Lustlosigkeit ist in jeder Ehe ein Thema (Mit Ausnahme kurzer Phasen 😊)
- Mangelnde / fehlende Lust ist also NORMAL
- Normal ist auch die Unterschiedlichkeit abhängig von Mann / Frau, Persönlichkeit, Lebensphase
- Good News: Es braucht keine Lust um in eine sexuelle Begegnung einzusteigen.  
**Man muss nur wissen wie sie geweckt werden kann!**

3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lust verstehen

- Lust (Libido) darf nicht mit Liebe gleichgesetzt werden
- Vorsicht mit Begriffen Lust und Erregung
- Lust hat viel zu tun mit meiner Vorstellung. In meiner Fantasie kann ich mir meine „Wolke Sex“ ausmalen mit allen Wünschen und Idealen.
- Problem: Die dauernde Suche nach dem Ideal (Filmhelden und Porno-Stars lassen grüssen!)
- Diskrepanz zur Realität (Kein Pornofilm zeigt Kindergeschrei oder Mundgeruch)

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zwischen HOME und ABENTEUER

- Voraussetzung für erfüllende Sexualität ist die WIR-Dimension. Exklusiv auf EINE Person bezogen. Treue. (Gegenteil von „austauschbar“) Geben-nehmen. Schenken-empfangen.
- „HOME ist wo man den Bauch nicht einziehen muss“. Bindung, bedingungslose Annahme, Verlässlichkeit, Wohlsein
- Das ABENTEUER sucht Kick, Spannung, Neues, Gewagtes, Risiko

5

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gesprächszeit

- Was bedeutet dir / euch Home und Abenteuer?  
(Nur ca. 7 Min. als Teaser für spätere Gespräche)

6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gründe für fehlende Lust

- Fehlende Energie
- Wenn die eigene Vorstellung zum Massstab wird
- Keine Lust auf eine bestimmte Art von Sex oder Praktiken. (Oder NUR Lust auf Pornographie)
- Ich „brauche“ Sex - Ich habe ein Recht auf Sex
- Ich brauche Sex - „Hab Erbarmen mit mir!“
- Es geht mir zu schnell. Oder ist mir zu anstrengend
- Angst: zu versagen, vor Erektionsstörung, keinen Orgasmus zu erleben etc.
- Empfinden von Druck. Z.Bsp. für das Glück / Unglück des Andern verantwortlich zu sein.

7

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gesprächszeit

- Was sind aus deiner Sicht bzw. was sind für dich die Lustkiller?

(Nur ca. 7 Min. als Teaser für spätere Gespräche)

8

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pornographie als Lustkiller (Porn als „psychologische Kastration“)

- Konditionierung der Erregung auf Lust-Trigger. Dies ist immer eine „Sache“ wie Bilder, Damenwäsche etc. Oder nur bestimmte „Teile“ einer Person wie Brüste, lange Beine, schlanker oder üppiger Körperbau etc. Andere Trigger bzw. der eigene Ehepartner genügt nicht mehr.
- Diese Konditionierung führt zu „Austauschbarkeit“ und ist deshalb immer verletzend.

9

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gesprächszeit

- Welcher Punkt hat mich besonders angesprochen?
- Wenn ich keine Lust habe, was würde mir helfen mich trotzdem auf eine sexuelle Begegnung einzulassen?

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Praxistipps

- Einstieg ohne Lust. Lernen Brücken zu bauen und Lust zu wecken.
- Nacktheits-Übung (Atmosphäre schaffen und sich Zeit lassen)
- Planen und jeweils darüber reden was mir helfen würde mich zu öffnen.
- Freiheitliche Kommunikation
- Auf Kampf verzichten. Beziehung klären. Ohne Vergebung / Versöhnung gibt es keinen guten Sex

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Q & A

- **Eure Fragen im Zoom-Chat persönlich ans Ehe-Team Heidelberg**

12

---

---

---

---

---

---

---

---